



Performance Watch User Guide



W-188 589-095007 EU

Inhalt



EINFÜHRUNG

Willkommen

Herzlichen Glückwunsch! Mit dem Kauf des Timex Bodylink-Systems haben Sie Ihren neuen Privattrainer engagiert. Mit den einzigartigen Funktionen Ihrer Leistungsuhr, kombiniert mit Herzfrequenz- und Geschwindigkeits- & Entfernungssensoren, können Sie mehrere Schlüsselwerte Ihrer persönlichen Fitnessstufe überwachen, speichern und auswerten.

Dieses Handbuch bietet Informationen über Ihre Leistungsuhr. Diese Sportuhr stellt das Zentrum Ihres Bodylink-Systems dar und bietet Ihnen umfassende Echtzeit-Trainingsdaten, die über Herzfrequenzsensor, Geschwindigkeits- und Entfernungssensor oder beide Sensoren gesammelt werden können.

Sie werden feststellen, dass Ihre Leistungsuhr Ihnen außerordentlich anwenderfreundliche Trainingstechnologie bietet. Wie bei jeder neuen Technologie sollten Sie sich auch hier die Zeit nehmen, sich damit vertraut machen, um aus Ihrer Uhr den größtmöglichen Nutzen zu ziehen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Experimentieren! Überprüfen Sie die Modi der Leistungsuhr. Verwenden Sie den Leitfaden Schnellstart, um Grundkennnisse des Bodylink-Systems zu gewinnen. In erster Linie sollten Sie jedoch mit Ihrem neuen Trainingspartner auf dem Weg zu verbesserter Leistung Spaß haben!

Aufbau des Handbuchs

Dieses Handbuch enthält Informationen und Anleitungen zum Einstellen Ihrer neuen Leistungsuhr im Einsatz mit den Bodylink-Trainingssensoren als Teil des koordinierten Bodylink-Systems.

Um Ihnen das Lernen zu erleichtern, enthält dieses Handbuch mehrere Schlüsselelemente zum besseren Verständnis, wie z. B.:

- Ein Überblick der Leistungsuhr-Knöpfe, Anzeigesymbole und Modi.
- Ein Glossar zu jedem Abschnitt mit Hinweisen zu Ihrer Leistungsuhr and deren Modi.
- Umfassende, verständliche Anleitungen zum Einstellen und Gebrauch der Leistungsuhr in jedem Modus.
- Ein Leitfaden über die Verknüpfung zwischen Ihrer Leistungsuhr und jedem der Trainingssensoren in jedem Modus.
- Realitätsnahe Beispiele, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Uhr bei Ihrer Fitnessroutine einsetzen können. Diese Beispiele befinden sich überall im Handbuch und sind in schattierten Kästchen zu sehen.

Ressourcen

Druckressourcen

Zusätzlich zu diesem Handbuch enthält Ihr Bodylink-System die folgenden wertvollen Ressourcen:

- **Bodylink-System Schnellstart-Leitfaden**: Informationen zum Einstellen und Benutzung Ihrer Leistungsuhr mit Ihren Trainingssensoren, sowie eine Überblickskarte der verschiedenen Modi der Uhr.
- **Trainingssensoren-Benutzerhandbuch**: Information über Einstellen, Betrieb und Wartung der Sensoren für Geschwindigkeit + Entfernung und Herzfrequenz.

Internet-Ressourcen

Die Timex Internet-Seiten bieten nützliche Informationen, um Ihr Bodylink-System zu optimieren. Diese Seiten beinhalten:

- **www.timex.com/bodylink**/: Information über die Eigenschaften des Bodylink-Systems und Produktsimulationen.
- **www.timex.com/software**/: Aktuelle Software-Versionen für Timex-Produkte.
- **www.timex.com/fitness**/: Fitness- und Trainingstipps für den Einsatz des Bodylink-Systems.

Uhrenterminologie

Die folgenden Begriffe werden in diesem Handbuch verwendet. Ein besseres Verständnis der gebotenen Informationen ist gegeben, wenn Sie mit diesen Begriffen vertraut sind.

Bodylink-System: Mit dem Bodylink-System können Sie Echtzeitdaten verfolgen, indem Sie Fitnesssensoren in Kombination mit Ihrer Leistungsuhr verwenden.

Fitnesssensoren: Das Bodylink-System enthält zwei Digitalsensoren: den Herzfrequenzsensor und den Sensor Geschwindigkeit + Entfernung.

Leistungsuhr: Die Leistungsuhr (Uhr) enthält das Datenzentrum für das Bodylink-System.

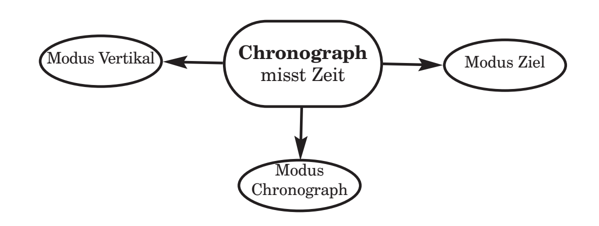
Sensor Geschwindigkeit + Entfernung: Mit Hilfe von GPS-basierter Technologie zeichnet der Sensor Geschwindigkeit + Entfernung (GPS-3D-Sensor) Geschwindigkeit, Tempo, zurückgelegte Entfernung, Höhe über NN, Standort u. v. m. auf. Das **Fitnesssensor-Benutzerhandbuch** bietet detaillierte Anleitungen zum Einstellen und Gebrauch Ihres GPS-3D-Sensors.

GPS: Der GPS-3D-Sensor verwendet Informationen, die vom globalen Positionierungssystem (GPS) bereitgestellt wurden, um Ihre Geschwindigkeit, Entfernung und Höhenlage zu berechnen und Ihre Bewegungen zu verfolgen.

Herzfrequenzsensor: Der Herzfrequenzsensor (HF-Sensor) misst Ihre Herzfrequenz. Das **Fitnesssensor-Benutzerhandbuch** bietet detaillierte Informationen zum Einstellen und Gebrauch Ihres HF-Sensors.

Chronograph/Stoppuhr

Wenn Sie dieses Handbuch verwenden, um mehr über Ihre Uhr zu lernen, könnte der Begriff Chronograph möglicherweise etwas verwirrend sein. Denken Sie hierbei an Folgendes: **Ein Chronograph ist ein Instrument, um Zeit zu messen**. Sie werden somit den Modus Chronograph sehen, aber auch die Modi Vertical and Finish werden vom Chronographen aus gesteuert. Immer dann, wenn Ihre Uhr als Zeitmesser eingesetzt wird, verwendet sie den Chronograph-Zeitmessermodus.

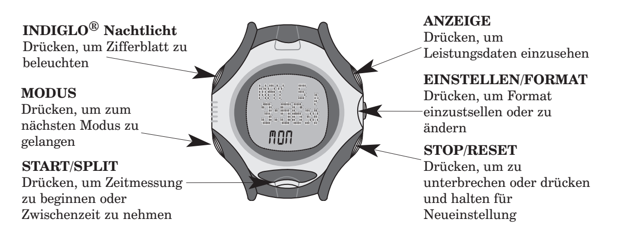


Funktionen der Uhrenknöpfe

Die Knöpfe Ihrer Uhr sind multifunktionaler Art und erfüllen drei Aufgaben. Sie müssen sich nicht an die Knopffunktionen für jeden Modus erinnern. Benutzen Sie die Uhr als Richtlinie.

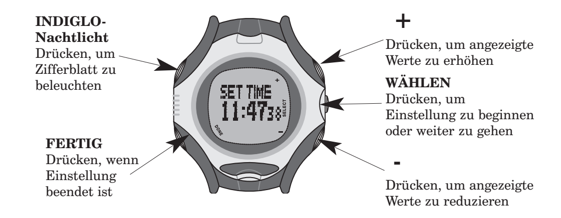
Knöpfe des Uhrengehäuses

In der Regel funktionieren die Uhrenknöpfe entsprechend der auf dem Gehäuse aufgedruckten Beschriftungen. Wenn Sie keines der Symbole auf der Anzeige sehen, folgen Sie den Informationen, die auf dem Uhrengehäuse aufgedruckt sind, als Anleitung.



Einstellknöpfe

Mit den Uhrenknöpfen werden auch Uhrenfunktionen eingestellt (z. B. Einstellen der Zeit oder einer Herzfrequenz-Zielzone). Wenn die Symbole **+** und **-** auf der Uhrenanzeige erscheinen, haben Sie den Einstellprozess eingeleitet.



SO STELLEN SIE DIE UHRENFUNKTIONEN EIN

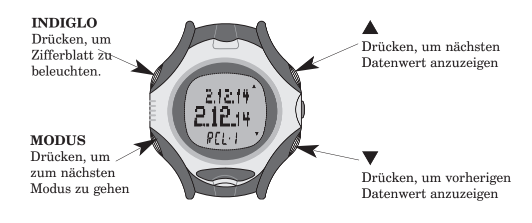
Verwenden Sie die folgenden Schritte zum Einstellen der Uhrenfunktionen:

1. **SELECT** (**SET/FORMAT**) drücken und halten. Die Meldung HOLD TO SET erscheint.
2. Drücken Sie weiterhin **SELECT** (**SET/FORMAT**), bis SET kurz angezeigt wird, gefolgt von einem blinkenden Wert.

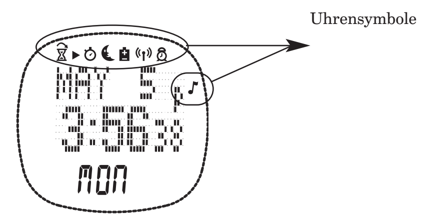
3. Stellen Sie den ersten Wert ein, indem Sie **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**) drücken.
4. Nachdem der gewünschte Wert erscheint, drücken Sie **SELECT (SET/FORMAT)**, um zum nächsten Wert zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für jeden einzustellenden Wert.
6. Nachdem alle Werte eingestellt wurden, drücken Sie **DONE (MODE)**, um zur Hauptanzeige des Modus zurückzukehren.

Anzeigeknöpfe

Knöpfe unterstützen Sie auch beim Navigieren durch die Anzeigeoptionen. Die Dreiecke ▲ und ▼ auf der Anzeige bedeuten, dass einsehbare Informationen vorhanden sind.



Uhrensymbole



 Timer läuft

 Sensor(en) aktiviert (blinkt(en) bei Problemen)

 Chronograph läuft

 Wecker aktiviert

 Nachtmodus aktiviert

 Stundenton aktiviert

 GPS-3D Sensorenbatterie schwach

Das Bodylink® System starten

Wenn Sie den Monitor verwenden, können Sie Echtzeitdaten vom Herzfrequenzsensor oder Geschwindigkeits- + Entfernungssensor, bzw. von beiden, in Time of Day, Chrono und Timer ablesen. Um dies zu tun, gehen Sie in allen Modi auf die gleiche Weise vor, obwohl die auf dem Display abzulesenden Daten und ihre Position in jedem Modus anders sind.

1. Vergewissern Sie sich, dass Sie Ihren Herzfrequenzsensor oder Geschwindigkeits- + Entfernungssensor, bzw. beide, tragen und dass diese eingeschaltet und funktionsbereit sind.
2. Sie müssen mindestens 2 Meter von allen anderen Benutzern von Fitness-Monitorsystemen und von allen Funkinterferenzquellen wie z.B. elektrischen Geräten, Stromleitungen, etc. entfernt stehen.

HINWEIS: Obwohl das Bodylink® System einen Funktionsbereich von ungefähr 1 Meter von den Sensoren zur Armbanduhr hat, sollten Sie sich für eine zuverlässige Anwendung vergewissern, dass die Armbanduhr sich beim Starten des Systems so nahe wie möglich an den Sensoren befindet, um zuverlässige Funktion zu bieten.

3. Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie wieder los. Dadurch wird der Armbanduhr mitgeteilt, nach in der Nähe befindlichen Bodylink® Sensoren zu suchen; sie sucht dann eine Minute lang. Auf dem Display der Armbanduhr erscheint das Antennen-Symbol, um anzuzeigen, dass das Bodylink® System aktiv ist.

HINWEIS: Zur Vereinfachung der Bedienung suchen Chrono und Timer automatisch fünfzehn Sekunden lang nach Bodylink® Sensoren, nachdem Sie in diese Modi gehen.

4. Wenn die Armbanduhr Übertragungen von den Sensoren gefunden hat, wechselt das Display der Armbanduhr zu einem neuen Format, das je nach dem Modus alle oder einen Teil der Sensorendaten anzeigt. Time of Day und Timer zeigen das Datum ausschließlich in der unteren Zeile an, während Chrono bis zu drei Zeilen Daten zulässt.

Ablesen von Daten

Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie wieder los, um die Daten oder Datenkombination auszuwählen, die Sie während des Workouts ablesen möchten. Zur Vereinfachung der Bedienung erscheint vor dem Datendisplay ein „Banner” mit den Bezeichnungen der Informationen und deren Position bevor die Daten selbst angezeigt werden.

Hier folgen noch einige Hinweise, die Sie zur effizienten Nutzung der Armbanduhr beachten sollten:

- **SET/FORMAT** drücken und loslassen, wenn Sie sich in Chrono befinden, um die Position der Informationen in der oberen und mittleren Display-Zeile auszutauschen. Dadurch können Sie die wichtigsten Daten in der größeren mittleren Zeile betrachten.

• Wenn Sie keine Daten Ihres Bodylink® Sensors mehr ansehen möchten, halten Sie die Taste **DISPLAY** gedrückt, bis die Meldung HOLD TO SHUT OFF RCVR auf dem Display der Armbanduhr erscheint. Halten Sie die Taste **DISPLAY** noch ein paar Sekunden länger gedrückt; die Uhr zeigt dann per Signalton an, dass die Funkverbindung zwischen der Armbanduhr und dem Sensor abgebrochen wurde.

TIPP: Wenn Sie bereits Daten von einem Sensor, wie z.B. dem Herzfrequenzsensor, ansehen, und Sie auch Daten von dem Geschwindigkeits- + Entfernungssensor ansehen möchten, drücken Sie einfach **DISPLAY** und halten Sie die Taste gedrückt, bis ein kurzes Signal ertönt und das Antennensymbol zu blinken beginnt. Die Armbanduhr sucht jetzt nach einem zweiten Bodylink® Sensor. Wenn sie dieses zweite Gerät findet, hört das Antennensymbol auf zu blinken und das Display wechselt u.U. zu einem neuen Format, in dem die neuen Informationen enthalten sind. Drücken Sie die Taste **DISPLAY** und lassen Sie sie los (wie oben beschrieben), um verschiedene Kombinationen der Daten beider Sensoren zu betrachten.

Uhrenmeldungen

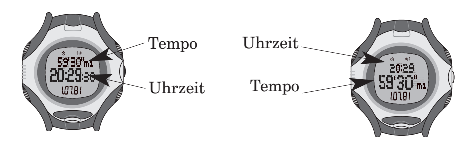
Wenn die Uhr mit den Fitnesssensoren eingesetzt wird, kann die Uhr Meldungen anzeigen, um den Stand des Sensors in Verbindung mit der Uhr anzugeben. Zu den Meldungen gehören:

- ❖ **SEARCHING** Der GPS-3D-Sensor versucht gerade, eine Verbindung zu GPS-Daten aufzubauen. Sie können erst dann Geschwindigkeit, Tempo, Entfernung oder Positionsinformationen einsehen, wenn der Sensor GPS-Satelliten lokalisert hat.
- ❖ **WEAK GPS SIGNAL** Der GPS-3D-Sensor hat die Verbindung zu GPS-Satelliten verloren. Der GPS-3D-Sensor arbeitet genauer im Freien (wie z. B. ein Bereich ohne viele Bäume oder Wolken) und bei höheren Geschwindigkeiten.
- ❖ **NO DATA FROM HRM (GPS)** Die Uhr empfängt keine Daten vom HF- oder GPS-3D-Sensor. Stellen Sie sicher, dass der Sensor nicht mehr als 1 m von der Uhr entfernt ist, dass er funktioniert oder sich nicht versehentlich auf einen anderen Sensor eingestellt hat. Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr eine Minute lang, eine Verbindung herzustellen.
- ❖ **NOISY DATA FROM HRM (GPS)** Die Uhr ist Funkstörungen ausgesetzt. Halten Sie sich von eventuellen Störquellen möglichst fern (z. B. Fernsehgeräten, Bildschirmen oder motorisierten Geräten). Nach Anzeige dieser Meldung versucht die Uhr 30 Sekunden lang, eine Verbindung herzustellen.

- **FATAL GPS ERROR** Es liegt ein schwerwiegender, interner Fehler beim GPS-3D-Sensors vor. Benachrichtigen Sie bitte den Timex-Kundendienst.

Anzeigeformattierung

In den Modi Chronograph, Vertikal (mit Ausnahme der Aufstiegsgeschwindigkeitsinformation), Ziel und Navigieren **SET/FORMAT** drücken und loslassen, um die Anzeigepositionen der oberen und mittleren Zeilen umzustellen.



Uhrenmodi

Drücken Sie **MODE**, um durch jeden der 11 Modi zu navigieren. Zu den Modi gehören:

- **Tageszeit** Zeigt Uhrzeit, Datum und Wochentag für zwei verschiedene Zeitzonen an.
- **Chronograph** Überwacht Leistungsdaten und zeigt sie an.
- **Vertikal** Setzt eine Darstellung für vertikale Daten an, wie z. B. Aufstiegsgeschwindigkeit, Höhe über NN und relative Höhe.

- **Finish** Sie können die Zeit für eine bestimmte Entfernung schätzen. Ein akustisches Signal ertönt, wenn Sie nicht Schritt halten.
- **Navigieren** Erkennt kompassartige Positionsinformationen für Ihren Standort.
- **Wegpunkte** Unterstützt bis zu zehn Referenzpunkte, während Sie sich von einem Standort zum anderen bewegen, und verwendet diese Referenzpunkte, damit Sie wieder zu Ihrem Startpunkt zurückkehren können.
- **Rundendaten** Zeigt gespeicherte Rundeninformationen an.
- **Übersicht** Zeigt aufgezeichnete Daten an, während der Chronograph läuft.
- **Timer** Erlaubt die Zeitmessung eines Ereignisses durch Countdown ab einer bestimmten Zeit bis Null.
- **Wecker** Verwaltet bis zu fünf Wecker.
- **Konfigurieren** Erlaubt individuelles Einstellen der Uhrenfunktionen für Ihre speziellen Bedürfnisse.

Benutzung der Uhr

Um Zugang zu allen Funktionen Ihrer Uhr zu haben, muss sie zusammen mit den Fitnesssensoren verwendet werden. Ihre Uhr bietet jedoch etwas Einsatzflexibilität. Zum Beispiel:

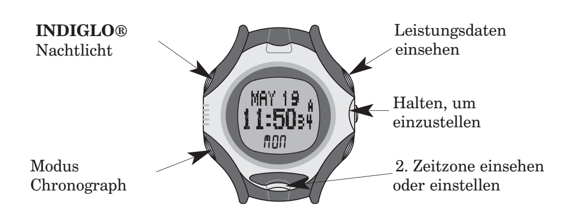
- Sie können Ihre Uhr ohne einen der Fitnesssensoren einsetzen, wenn Sie die Uhrzeit im Tageszeit-Modus anzusehen möchten, als

Signal im Weck-Modus oder zur Zeitmessung eines Workouts in einem beliebigen Chronograph-Modus.

- Sie können Ihre Uhr mit dem HF-Sensor allein in einem der Chronograph-Modi einsetzen, um Herzfrequenz- und Zeitinformationen zu verfolgen.
- Sie können Ihre Uhr mit dem GPS-3D-Sensor in einem der Navigationsmodi einsetzen, um Entfernungsinformationen zu verfolgen. Oder Sie können diesen Sensor in einem der Chronograph-Modi einsetzen, um Entfernungsinformationen aufzuzeichnen.

MODI DER LEISTUNGSUHR

Tageszeit-Modus



Terminologie des Tageszeit-Modus

UTC: Koordinierte Weltzeit (ehemals GMT) beschreibt die lokale Zeitzone in Bezug zum Greenwich-Längenkreis. Beispiel: New York City ist in der UTC-Zone -5, da New York fünf Stunden vor dem Greenwich-Längenkreis liegt; Moskau ist +3 UTC, da es drei Stunden hinter dem Greenwich-Längenkreis liegt.

Funktionen des Tageszeit-Modus

Ihre Uhr kann als gewöhnliche Uhr zur Anzeige von Uhrzeit, Datum und Tag für zwei verschiedene Zeitzonen im 12- oder 24-Stunden-Format verwendet werden.

Kehren Sie aus jedem Modus zum Tageszeitmodus zurück, indem Sie **MODE** drücken und halten, bis die Tageszeit erscheint.

SO STELLEN SIE DIE TAGESZEIT EIN

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Tageszeit, siehe Seite 93, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein“.

Sie können die folgenden Werte für die Tageszeit einstellen:

❖ Stunde	❖ Monat
❖ Minute	❖ Datum (automatisches Einstellen des Wochentags, wenn Sie das Datum einstellen)
❖ Jahr	❖ Stundenformat(d.h. AM/PM oder 24-Stunden)

HINWEIS: Sie können keine Sekunden einstellen. Wenn Sie die Uhr mit dem GPS-3D-Sensor verwenden, wird sie sich an UTC anpassen.

Stellen Sie die Stunde manuell nach, wenn Sie zwischen Standardzeit und Sommerzeit wechseln.

Sie können die Uhr etwas vor- oder nachstellen. Beispiel: Wenn Sie üblicherweise zehn Minuen verspätet ankommen, stellen Sie Ihre Uhr zehn Minuten vor. Auch bei Synchronisation mit dem GPS-3D-Sensor wird die Uhr weiterhin vorgehen.

SO WECHSELN SIE ZEITZONEN

Die Uhr kann zwei Zeitzonen führen (T1 und T2). Zum Einsehen der anderen Zeitzone drücken Sie **START/SPLIT**. Oder schalten Sie mit folgenden Schritten von T1 zu T2:

1. **START/SPLIT** drücken und halten, bis HOLD FOR TIME 2 erscheint.
2. Halten Sie den Knopf weiter gedrückt, bis die Zeit umschaltet und ein Signalton ertönt.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, um zu T1 zurückzukehren. Die Meldung HOLD FOR TIME 1 erscheint jetzt.

Sie müssen die Tageszeit separat für jede Zeitzone einstellen.

SO SYNCHRONISIEREN SIE TAGESZEIT UND FITNESSSENSOREN

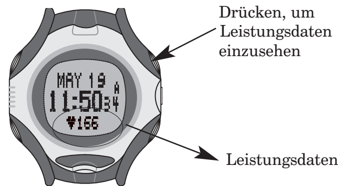
Wenn Sie den GPS-3D-Sensor erstmalig mit Ihrer Uhr aktivieren, kann eines der folgenden Szenarien eintreten:

- Wenn Sie den GPS-3D-Sensor aktivieren, bevor Sie die Tageszeit einstellen, wird die Uhr T1 und T2 auf UTC synchronisieren. Sie müssen die Stunde beider Zeitzonen auf Ihre Ortszeit einstellen.
- Wenn Sie den GPS-3D-Sensor aktivieren, nachdem Sie die Tageszeit einstellen, behält die Uhr die Stunden- und Datumseinstellung bei und synchronisiert Minuten und Sekunden auf UTC für jede Zeitzone.

Nach dem erstmaligen Gebrauch wird die Uhr automatisch jede Zeitungenauigkeit nach dem Aktivieren des GPS-3D-Sensors korrigieren und danach alle 15 Minuten.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS TAGESZEIT EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.



Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Tageszeit gehören:

- ❖ **Herzfrequenz**: Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)
- ❖ **Geschwindigkeit**: Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- ❖ **Tempo**: Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- ❖ **Entfernung**: Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des GPS-3D-Sensors (erfordert den GPS-3D-Sensor)

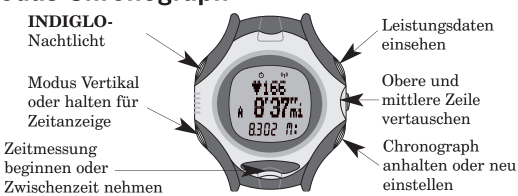
- ❖ **Höhe über NN**: Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegel (erfordert den GPS-3D-Sensor).

HINWEIS: Wenn die Uhr keinen der Fitnesssensoren feststellt, wird der Wochentag auf der unteren Anzeigezeile dargestellt. Sie können den Wochentag weiter einsehen, während Sie die Fitnesssensoren verwenden, indem Sie die Leistungsdaten ausblenden (für Informationen zum Ausblenden von Daten siehe „Uhreneinstellungen“ auf Seite 154). Wenn Sie Wochentag wählen, scheint es so, als ob die Uhr keine Daten empfängt.

Beispiel für Tageszeit-Modus

Nehmen Sie an, Sie wohnen in Köln und arbeiten mit einem Kunden in Singapur. Wie für alle beschäftigten Leute ist es auch für Sie wichtig, die Zeit einzuhalten, also stellen Sie T1 auf Ihre lokale Zeit ein. Aber es ist auch wichtig, schnell über die Uhrzeit des Kunden informiert zu sein, also stellen Sie T2 auf die Singapur-Zeit ein. Durch die Verfügbarkeit beider Zeitzonen können Sie schnell die Zeit Ihres Kunden überprüfen oder Ihre Anzeige auf T2 umstellen, wenn Sie nach Singapur reisen.

Modus Chronograph



Terminologie zum Chronograph-Modus

Chronograph: Der Chronograph zeichnet Zeitabschnitte für die Dauer Ihrer Aktivität auf.

Runde: Die Rundenzeit zeichnet die Zeit für einen Abschnitt Ihrer Aktivität auf.

Zwischenzeit: Zwischenzeit zeichnet die gesamte abgelaufene Zeit seit dem Start einer Aktivität auf.

Zwischenzeit nehmen: Wenn Sie eine Zwischenzeit nehmen, wird der Chronograph die Zeitmessung einer Runde abschließen und die nächste Runde beginnen.

Funktionen im Chronograph-Modus

Der Chronograph-Modus fungiert als Haupttrainingsdatencenter Ihrer Uhr. Er kann die abgelaufene Zeit für maximal 100 Stunden aufzeichnen. Er kann ferner Informationen bis maximal 100 Runden registrieren, einschließlich Daten für Geschwindigkeit, Tempo und Entfernung (unter Verwendung des GPS-3D-Sensors) sowie die durchschnittliche Herzfrequenz (unter Verwendung des HF-Sensors).

HINWEIS: Drücken Sie **MODE**, um die Uhrenanzeige in irgendeinen anderen Modus zu setzen, während der Chronograph weiter läuft. Das Stoppuhr-Symbol erscheint und zeigt an, dass der Chronograph weiterhin läuft.



MANUELLE BEDIENUNG DES CHRONOGRAPHEN

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Chronograph-Modus erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu nehmen und automatisch eine neue Runde zu beginnen.

   Die Uhr speichert Runden- und Zwischenzeitinformation and zeigt Durchschnittswerte für die Runde an, wenn Sie die Fitnesssensoren verwenden.
4. Drücken Sie **MODE**, um sofort neue Rundeninformationen anzuzeigen.

ODER

Warten Sie einige Sekunden, und die Uhr wird automatisch Daten für eine neue Runde anzeigen.

5. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie das Ende Ihrer Aktivität erreichen.
6. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen.

   ODER

   STOP/RESET drücken und halten, um die Chronographanzeige auf Null zurückzusetzen.

HANDFREIE BEDIENUNG DES CHRONOGRAPHEN

Sie können den Modus Chronograph so einstellen, dass er startet, wenn Sie sich bewegen, und stoppt, wenn Sie sich nicht mehr bewegen, oder dass er automatisch Zwischenzeiten anhand der Entfernung oder abgelaufenen Zeit nimmt. Siehe „Handfreie Einstellungen" auf Seite 153.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS CHRONOGRAPH EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Chronograph gehören:

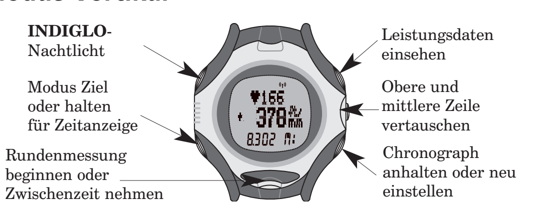
- **Herzfrequenz**: Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)

- **Geschwindigkeit**: Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Durchschnittsgeschwindigkeit**: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Tempo**: Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Durchschnittstempo**: Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Zeitdauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Entfernung**: Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Höhe über NN**: Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegelniveau (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Höhenunterschied**: Unterschied zwischen der aktuellen Höhe über NN und der Höhe zum Startzeitpunkt des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor).

Beispiel zum Modus Chronograph

Nehmen Sie an, dass Sie regelmäßig laufen, und Sie möchten Informationen über Ihre aktuelle Trainingsroutine haben, damit Sie sich Fitnessziele setzen können. Sie verwenden den Modus Chronograph, um die Rundenzeiten von jedem der drei Abschnitte Ihres Trainings aufzuzeichnen. Wenn Sie Ihr Training beenden, verwenden Sie die Rundeninformation, um Entfernung und Tempo festzustellen – sowohl für jede Runde als auch als Summe aller drei Runden. Wenn Sie für einen Teil Ihres Trainings bergauf laufen, können Sie ferner Ihren Höhengewinn bestimmen, um zu erfahren, wie weit Sie aufgestiegen sind. Wenn Sie sich Ihren aktuellen Fitnesspegel vor Augen halten, können Sie sich realistische Fitnessziele setzen und regelmäßig Ihren Fortschritt überwachen.

Modus Vertikal



Terminologie zum Modus Vertikal

Aufstiegsgeschwindigkeit: Wie schnell Sie auf- oder absteigen.

Vertikale Geschwindigkeit: Ein anderer Begriff für Aufstiegsgeschwindigkeit.

Funktionen im Modus Vertikal

Der Modus Vertikal dient als Einsichtsmodus in Verbindung mit dem GPS-3D-Sensor, der schwerpunktmäßig Höhenlagendaten anzeigt. Im Einzelnen passt der Modus Vertikal die Uhr zum Einsehen von Daten an, die sich auf vertikale Aktivitäten beziehen (z. B. Klettern oder Ski laufen).

HINWEIS: Wenn Sie den GPS-3D-Sensor nicht verwenden, funktioniert der Modus Vertikal so wie der Modus Chronograph und zeigt nur Zeit- und Rundeninformationen an.

SO BETREIBEN SIE DEN MODUS VERTIKAL

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Vertikal erscheint.
2. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing zu beginnen.
3. Drücken Sie **START/SPLIT** noch einmal, um eine Zwischenzeit zu nehmen und automatisch eine neue Runde zu beginnen.
4. Drücken Sie **STOP/RESET**, um die Zeitmessung zu stoppen, wenn Sie das Ende Ihrer Aktivität erreichen.

5. Drücken Sie **START/SPLIT**, um das Timing fortzusetzen.
   ODER
   STOP/RESET noch einmal drücken und halten, um die Anzeige auf Null zurückzusetzen.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS VERTIKAL

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Vertikal gehören:

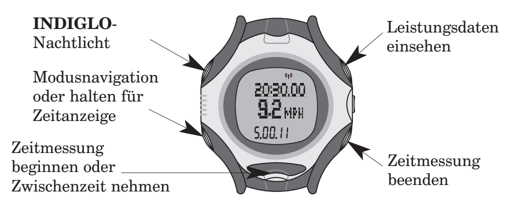
- **Herzfrequenz**: Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)
- **Aufstiegsgeschwindigkeit:** Vertikale Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Tempo**: Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Geschwindigkeit**: Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)

- **Entfernung**: Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des GPS-3D-Sensors (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Höhe über NN**: Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegelniveau (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Höhenunterschied**: Unterschied zwischen der aktuellen Höhe über NN und der Höhe zum Startzeitpunkt des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor).

Beispiel zum Modus Vertikal

Sie machen Heli-Skifahren in Banff auf einer Strecke mit schätzungsweise 214 vertikalen Metern. Sie möchten wissen, wie genau Ihre Schätzung ist und wie lange Sie für Ihren Lauf benötigen, also starten Sie Ihren GPS-3D-Sensor, navigieren zum Modus Vertikal und drücken START, wenn Sie den Lauf beginnen. Am Ende Ihres Laufes drücken Sie STOP und dann DISPLAY, bis Sie die Aufstiegsgeschwindigkeit und den Höhenunterschied sehen (da Sie bergab gefahren sind, werden die Daten als negative Zahl ausgedrückt). Verwenden Sie diese Information, um zu sehen, wie schnell Sie gefahren sind, und vergleichen Sie den angezeigten Wert des Höhenunterschieds mit der Schätzung in Ihrem Leitfaden.

Modus Ziel



Funktionen im Modus Ziel

Mit dem Modus Ziel können Sie vorhersagen, wieviel Zeit Sie benötigen, um eine bestimmte Entfernung aufgrund der aktuellen GPS-3D-Sensordaten zurückzulegen. Damit Sie Ihr Tempo für Ihr geplantes Ziel beibehalten können, können Sie die Uhr auch so einstellen, dass Sie gewarnt werden, wenn Sie sich in Bezug auf Ihr gewünschtes Tempo zu schnell oder zu langsam bewegen.

HINWEIS: Wenn Sie den GPS-3D-Sensor nicht verwenden, funktioniert der Modus Vertikal so wie der Modus Chronograph und zeigt nur Zeit- und Rundeninformationen an.

Sie müssen den Chronograph auf Null zurücksetzen, bevor Sie den Modus Ziel betreiben, damit er ordnungsgemäß funktioniert.

SO STELLEN SIE DEN MODUS ZIEL EIN

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Modus Ziel, siehe Seite 93, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein“.

Sie können die folgenden Werte für den Modus Ziel einstellen:

- Vorgegebene oder individuelle Entfernung (für Individuell müssen Sie die Entfernung einstellen (bis zu 999,99) und die Einheit (NM, KM oder MI))
- Zielzeit
- Warnoption (Die vorberechnete Zielzeit wird entweder blinkend mit zusätzlichem Signalton angezeigt oder nur durch Blinken)

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS ZIEL EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Zu den Einsichtoptionen der Leistungsdaten für den Modus Ziel gehören:

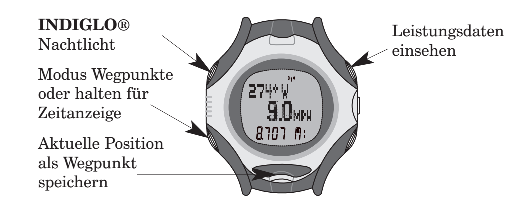
- **Zielzeit**: Die berechnete Zielzeit anhand Ihrer aktuellen Geschwindigkeit und Entfernung. Die Zielzeit blinkt, wenn Sie sich schneller oder langsamer als Ihre berechnete Zielzeit bewegen. Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, zeigt die Uhr STOPPED anstatt der Zielzeit an (erfordert den GPS-3D-Sensor).

- **Tempo**: Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Durchschnittstempo**: Die Durchschnittsgeschwindigkeit pro Minute für die Dauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Entfernung**: Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des Chronographen (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Geschwindigkeit**: Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Durchschnittsgeschwindigkeit**: Die Durchschnittsgeschwindigkeit für die Dauer, die der Chronograph läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Herzfrequenz**: Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)

Beispiel zum Modus Ziel

Sie trainieren für ein 100 km Radrennen. Letztes Jahr sind Sie dasselbe Rennen in 4 Stunden und 15 Minuten gefahren. Dieses Jahr haben Sie sich 4 Stunden als Ziel gesetzt. Sie lesen in einer Trainingzeitschrift, dass Sie beim Training für ein Rennen einen Tag pro Woche dafür widmen sollten, eine gleichwertige Entfernung zu fahren, um auf Ihre Zielzeit hinzuarbeiten. Um Ihnen zu helfen, das Tempo einzuhalten, stellen Sie den Modus Ziel auf 100 Km als Entfernung und 4 Stunden als Zeit ein. Sie stellen die Uhr so ein, dass Sie durch ein akustisches Signal gewarnt werden, wenn sie sich verlangsamen, um das richtige Fahrtempo zu halten.

Modus Navigieren



Terminologie zum Modus Navigieren

Wegpunkte: Ein Punkt zwischen dem Anfangs- und Endpunkt einer Route. Wegpunkte dienen als Ortungspunkte während einer Aktivität, die Ihnen helfen, Ihren Weg vom Endpunkt zum Anfangspunkt zu finden.

Richtung: Die Richtung, in der Sie sich in Bezug zu Nord bewegen. Die Uhr beinhaltet eine nummerische Richtungsanzeige im Modus Navigieren.

HINWEIS: Im Modus Konfigurieren können Sie Ihre Uhr so einstellen, dass sie geografisch Nord (den geografischen Nordpol, wo alle Längengrade zusammenlaufen) oder magnetisch Nord (Nord ausgerichtet mit dem magnetischen Feld der Erde) liest. Siehe “Einheiteneinstellungen” auf Seite 155 für weitere Informationen.

Funktionen im Modus Navigieren

Der Modus Navigieren zeigt Richtungsinformationen an und führt Ihre Geschwindigkeit, Entfernung und Höhenlage während einer Aktivität. Obwohl Sie bis zu 10 Wegpunkte einstellen können, um bestimmte Stellen während Ihrer Aktivität zu markieren, funktioniert dieser Modus nicht wie ein Kompass. Für akurate Richtungsinformation ist es erforderlich, dass Sie in Bewegung sind.

Zudem funktioniert der Modus Navigieren nicht in Verbindung mit dem Chronograph. Dieser Modus zeigt aktuelle Positionsdaten an und aktualisiert sie automatisch, aber er führt keine Zeitmessung durch.

HINWEIS: Der Modus Navigieren funktioniert nicht ohne den Einsatz des GPS-3D-Sensors. Falls der GPS-3D-Sensor nicht funktioniert, erhalten Sie die folgende Meldung: NO GPS DATA.

BEDIENUNG DES MODUS NAVIGIEREN

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Navigieren erscheint.
2. Setzen Sie sich in Bewegung. Die Uhr aktualisiert die auf der Uhr angezeigten Informationen automatisch.

   Wenn Sie sich nicht mehr bewegen, frieren die Höhen- und Richtungswerte ein.

SO SPEICHERN SIE WEGPUNKTE IM MODUS NAVIGIEREN

Für den Modus Navigieren können Sie nur Wegpunkte speichern: Für alle anderen Wegpunkte-Optionen müssen Sie den Modus Wegpunkte verwenden.

Für Anleitungen zum Speichern von Wegpunkten siehe „So speichern Sie einen Wegpunkt“ auf Seite 126.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS NAVIGIEREN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

Alle Daten im Modus Navigieren erfordern den GPS-3D-Sensor. Zu den Einsichtoptionen der Leistungsdaten für den Modus Navigieren gehören:

- **Längengrad:** Ost-West-Position ausgedrückt in Grad, Minute und Sekunde vom Nullmeridian.
- **Breitengrad:** Nord-Süd-Position ausgedrückt in Grad, Minute und Sekunde vom Äquator.
- **Richtung:** Die Richtung, in die Sie sich bewegen.
- **Geschwindigkeit:** Aktuelle Geschwindigkeit.
- **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung seit der Aktivierung des GPS-3D-Sensors.
- **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über Meeresspiegelniveau.

Beispiel zum Modus Navigieren

Sie haben vor kurzem damit begonnen, sich zu orientieren, zwischen welchen Wegpunkten Sie am schnellsten sind. Ihr letztes Rennen beinhaltete acht Wegpunkte, und Sie beendeten es in 42 Minuten. Um Ihre Zeit zu verbessern, stellen Sie einen Übungskurs auf. Anhand von Richtungsinformationen aus dem Modus Navigieren bewegen Sie sich zwischen den Wegpunkten. Am Ende des Kurses wechseln Sie zu den Geschwindigkeitsdaten, um zu sehen, wie schnell Sie den Kurs bewältigt haben.

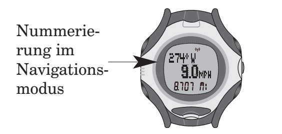
Modus Wegpunkte

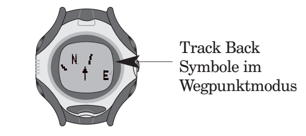


Terminologie zum Modus Wegpunkte

Wegpunkt: Ein Punkt zwischen dem Anfangs- und Endpunkt einer Route. Wegpunkte dienen als Ortungspunkte während einer Aktivität.

Richtung: Die Richtung, in der Sie sich in Relation zu Nord bewegen. Im Modus Wegpunkte können Sie eine grafische Vorausrichtung einsehen, wenn Sie die Funktion Track Back aktivieren.







Peilung: Richtung zu einem Ziel. Peilungsinformationen erscheinen nur dann, wenn Sie die Funktion Track Back anwenden und sind durch ein Haussymbol gekennzeichnet.

Track Back: Mit der Funktion Track Back können Sie einen gespeicherten Wegpunkt von Ihrer aktuellen Position aus ansteuern.

Funktionen im Modus Wegpunkte

Der Modus Wegpunkte zeigt Positionsinformationen an und erlaubt Ihnen, bis zu 10 Wegpunkte zu speichern, um spezifische Navigationspositionen während Ihrer Aktivität zu markieren. Ihre aktuelle Position wird stets mit CURRENT gekennzeichnet.

Wenn Sie Wegpunkte speichern, können Sie aus einer Liste (kommt mit der Uhr) eine Kennzeichnung auswählen. Hierzu gehören: WAYPNT # (wobei # der Wegpunktnummer entspricht), JCT, HOME, START, FINISH, CAMP, TRAILHD, PEAK oder VISTA.

Der Modus Wegpunkte enthält die Funktion Track Back, mit der Sie von Ihrer aktuellen Position aus einen gespeicherten Wegpunkt ansteuern können.

Der Modus Wegpunkte funktioniert nicht in Verbindung mit dem Chronograph. Dieser Modus zeigt aktuelle Positionsdaten an und aktualisiert sie automatisch, aber er führt keine Zeitmessung durch. Zudem zeigt der Modus Wegpunkte keine Leistungsdaten an.

HINWEIS: Der Modus Wegpunkte funktioniert nicht ohne den Einsatz der GPS-3D-Sensors. Falls der GPS-3D-Sensor nicht funktioniert, erhalten Sie die folgende Meldung: NO GPS DATA.

BEDIENUNG DES MODUS WEGPUNKTE

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Wegpunkte erscheint.
2. Setzen Sie sich in Bewegung. Die Uhr aktualisiert die angezeigten Positionsinformationen automatisch.

SO SPEICHERN SIE EINEN WEGPUNKT

1. **START/SPLIT** drücken und halten, um einen Wegpunkt zu speichern.
2. **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**) drücken, um durch die neun vorgegebenen Wegpunktbezeichnungen zu navigieren.
3. **DONE** (**MODE**) drücken, um den Wegpunkt zu speichern.
4. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 3, um bis zu neun weitere Wegpunkte zu speichern.

   Ein Plus-Zeichen (**+**) erscheint über der Taste **START/SPLIT**, wenn die Uhr Kapazität für weitere Wegpunkte hat.

   Wenn Sie versuchen, mehr als 10 Wegpunkte zu setzen, erhalten Sie die Meldung MEMORY FULL.

HINWEIS: Sie können Wegpunkte auch im Modus Navigieren speichern.

WEGPUNKTE EINSEHEN ODER BEARBEITEN



1. ▲ (**DISPLAY**) drücken, um einen gespeicherten Wegpunkt abzurufen.
2. Wählen Sie eine der folgenden Optionen, um einen Wegpunkt einzusehen oder zu bearbeiten.
   - Zum **Einsehen** eines Wegpunkts, drücken Sie ▲ (**DISPLAY**), bis Sie den gewünschten Wegpunkt gefunden haben.

     Sie können auch ▲ (**DISPLAY**) weiter drücken, bis Sie zur aktuellen Position zurückkehren.
   - Zum **Ändern der Kennzeichnung** eines Wegpunkts, drücken Sie **SET/FORMAT**, bis Sie die gewünschte Kennzeichnung gefunden haben.

❖ Zum **Löschen** eines Wegpunkts **STOP/RESET** drücken und halten.

Wenn Sie einen Wegpunkt löschen, werden die anderen nicht neu geordnet. Beispiel: Wenn Sie Ihre Wegpunkte mit WAYPNT 1, 2 und 3 gekennzeichnet haben und WAYPNT 2 löschen, haben Sie anschließend Wegpunkte mit den Kennzeichnungen WAYPNT 1 und 3.

BEDIENUNG DES MODUS TRACK BACK



Die Funktion Track Back können Sie aktivieren, wenn Sie von einer aktuellen Position aus einen Ihrer gespeicherten Wegpunkte ansteuern wollen. Nach dem Aktivieren übernimmt die Funktion Track Back den Modus Wegpunkte. Solange Track Back aktiviert ist, können Sie keine anderen Funktionen ausführen.

1. ▲ (**DISPLAY**) drücken, um den gespeicherten Wegpunkt zu wählen.

2. **START/SPLIT** drücken und halten. Die Meldung HOLD TO BEGIN TRACK erscheint.

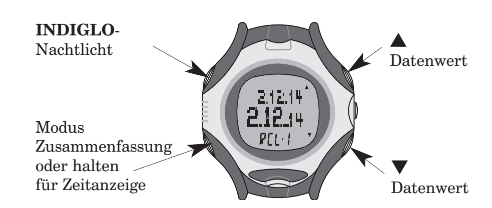
   Die Uhr wird die aktuelle Richtung und Peilung und die geschätzte Entfernung vom aktuellen Standort zum gewählten Wegpunkt anzeigen.
3. Setzen Sie sich in Bewegung. Die Uhr zeigt Ihren aktuellen Standort an, bis Ihr Standort mit dem gewählten Wegpunkt übereinstimmt.

   Die Uhr berechnet die Entfernung zwischen Ihrer aktuellen Position und dem gewählten Wegpunkt als gerade Linie. Abhängig von Ihrer Richtung und Peilung könnte die Entfernung sich scheinbar vergrößern, während Sie sich auf den gewählten Wegpunkt zubewegen.
4. **STOP/RESET** drücken und halten, um die Funktion Rückführung zu deaktivieren, nachdem Sie Ihr Ziel erreicht haben.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1 bis 4, um bis zu einem neuen gespeicherten Wegpunkt zu navigieren. Auf diese Weise können Sie Ihren Weg anhand einer Reihe gespeicherter Wegpunkte zurück verfolgen.

Beispiel im Modus Wegpunkte

Als Mitglied eines örtlichen Wander-Clubs melden Sie sich freiwillig, um das Aufräumen des Wanderweges vor der Eröffnung jeder Camping-Saison zu übernehmen. Ihre Karte zeigt verschiedene Ortungspunkte entlang des Wegs an, aber der Weg selbst ist mittlerweile überwachsen. Sie gehen den Weg entlang, entfernen das Unterholz, um den Weg freizulegen, und an jedem Ortungspunkt stellen Sie einen Wegpunkt auf Ihrer Uhr ein. Wenn Sie das Ende Ihrer zugewiesenen Aufräumungsroute erreichen, aktivieren Sie die Funktion Rückführung, um zu jedem Ortungspunkt auf Ihrem Weg zurückzukehren und sicherzustellen, dass Sie den Weg ordnungsgemäß freigelegt haben.

Modus Rundendaten



Funktionen im Modus Rundendaten

Mit dem Modus Rundendaten können Sie jederzeit gespeicherte Rundendaten einsehen. Um Rundendaten aufzuzeichnen, müssen Sie den Chronograph betreiben.

Nachdem Sie den Chronograph für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten, werden Rundendaten der vorherigen Aktivität gelöscht.

HINWEIS: Um eine Zusammenfassung Ihrer gesamten Aktivität einzusehen, siehe „Modus Zusammenfassung“ auf Seite 133.

BEDIENUNG RUNDENDATEN

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Rundendaten erscheint.
2. ▲ (**DISPLAY**) oder ▼ (**STOP/RESET**) drücken, um durch die Rundendaten zu navigieren.

   Jede aufgerufene Runde wird drei Zeilen mit Daten anzeigen. Die untere Zeile zeigt die Rundennummer und ist mit RCL (Abrufen) für jede im Chronographen gespeicherte Runde gekennzeichnet.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS RUNDENDATEN EIN

Mit Ausnahme der Runden- und Zwischenzeiten hängt der Modus Rundendaten von den Fitnesssensoren ab.

Wenn Sie nur einen Sensor verwenden, bleiben die Informationen für den anderen Sensor frei, wenn Sie die Uhr zum Ausblenden leerer Daten eingestellt haben. Für Anleitungen zum Ausblenden von Daten siehe „Uhreneinstellungen" auf Seite 154.

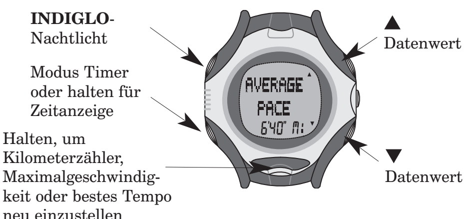
Zu den Einsichtoptionen der Leistungsdaten für den Modus Rundendaten gehören:

- **Runden- und Zwischenzeit**: Die Rundenzeit beinhaltet Daten für jeden Abschnitt Ihrer Aktivität, und Zwischenzeit zeigt Daten für die Gesamtaktivität.
- **Rundendurchschnittsgeschwindigkeit und -tempo**: Durchschnittsgeschwindigkeit meldet Ihnen Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit für die Runde, und Durchschnittstempo zeigt Ihre Durchschnittsgeschwindigkeit in Minuten pro Entfernungseinheit.
- **Rundendurchschnittsherzfrequenz und Rundenentfernung**: Die Durchschnittsherzfrequenz zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz für die Runde, und die Rundenentfernung zeigt an, welche Distanz Sie für die Runde zurückgelegt haben.
- **Höhe über NN und Höhenunterschied**: Höhe über NN zeigt die Höhe über dem Meeresspiegel am Ende der Runde an, und Höhenunterschied ist die Veränderung der Höhe für die Runde.

Beispiel für den Modus Rundendaten

Sie fahren gern Rad, aber Sie haben gerade eine lange Fahrt hinter sich und sind erschöpft. Im erschöpften Zustand vergessen Sie, sich die Rundendaten Ihrer Fahrt anzusehen und stellen den Chronographen zurück auf Null. Sie glauben, dass Sie Ihre Daten verloren haben, aber dann erinnern Sie sich. Sie können immer noch die Rundendaten für Ihre Fahrt einsehen, so lange Sie den Chronographen nicht zuerst neu starten.

Modus Zusammenfassung



Terminologie zum Modus Zusammenfassung

Kilometerzähler: Der Kilometerzähler misst die Entfernung durch alle Aktivitäten, bis Sie ihn wieder auf Null zurückstellen.

Zone: Ein vordefinierter Herzfrequenzbereich für Ihre Aktivität.

Regenerierung: Ihre Fitness und Ermüdung, gemessen am Unterschied Ihrer Herzfrequenz über eine kurze Zeitspanne nach anstrengendem Workout. Für weitere Informationen siehe **Heart Zones Tools for Success**.

Funktionen im Modus Zusammenfassung

Mit dem Modus Zusammenfassung können Sie Gesamtinforma - tionen einsehen, die vom Chronographen für Ihre letzte Aktivität aufgezeichnet wurden. Die Daten werden während der Anzeige nicht aktualisiert.

Wenn Sie den Chronograph für Ihre nächste Aktivität von Null aus neu starten, werden die Zusammenfassungsdaten der vorherigen Aktivität gelöscht; eine Ausnahme sind die Kilometerzählerdaten, die manuell gelöscht werden müssen.

HINWEIS: Um Informationen jedes einzelnen Abschnitts Ihrer Aktivität einzusehen, siehe „Modus Rundendaten“ auf Seite 130.

BEDIENUNG DES MODUS ZUSAMMENFASSUNG

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Zusammenfassung erscheint.
2. ▲ (**DISPLAY**) oder ▼ (**STOP/RESET**) drücken, um durch die Zusammenfassungsdaten zu navigieren.

SO SETZEN SIE FUNKTIONEN IM MODUS ZUSAMMENFASSUNG ZURÜCK

Während Sie entweder die Werte für Kilometerzähler, Maximale Geschwindigkeit oder Bestes Tempo einsehen, drücken und halten Sie **START/SPLIT**, um den Wert auf Null zurückzustellen.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS ZUSAMMENFASSUNG EIN

Mit Ausnahme der Runden- und Zwischenzeiten hängt der Modus Zusammenfassung von den Fitnesssensoren ab.

Wenn Sie nur einen Sensor verwenden, bleiben die Informationen für den anderen Sensor frei, wenn Sie die Uhr zum Ausblenden leerer Daten eingestellt haben. Für Anleitungen zum Ausblenden von Daten siehe „Uhreneinstellungen“ auf Seite 154.

Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Zusammenfassung gehören Daten der folgenden sechs Datengruppen:

Geschwindigkeit

- **Durchschnittsgeschwindigkeit**: Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die sich aus Entfernung geteilt durch Zeit errechnet.
- **Maximale Geschwindigkeit**: Ihre höchste Geschwindigkeit.
- **Durchschnittstempo**: Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit, die sich aus Minuten pro zurückgelegter Entfernungseinheit berechnet.
- **Bestes Tempo**: Ihre schnellste Zeit pro Minute.

Entfernung

- **Entfernung eines Workouts**: Die Gesamtentfernung, die Sie während der Aktivität zurückgelegt haben, während der Chronograph lief.
- **Kilometerzähler**: Ihre zurückgelegte Gesamtentfernung seit dem letzten manuellen Zurücksetzen des Kilometerzählers. Da der Kilometerzähler nicht in Verbindung mit dem Chronograph arbeitet, können Sie diese Funktion verwenden, um die Gesamtentfernung über mehrere Trainings zu führen.

Vertikal

- **Gesamtaufstieg**: Der Gesamtaufstieg sammelt alle positiven Höhenänderungen während Ihrer Aktivität. Wenn Sie einen 60m hohen Berg 10mal rauf und runter laufen, beträgt Ihr Gesamtaufstieg 600m (60m mal 10 Strecken).
- **Gesamtabstieg**: Der Gesamtabstieg sammelt alle negativen Höhenänderungen während Ihrer Aktivität. Wenn Sie einen 60m hohen Berg 10mal rauf und runter laufen, beträgt Ihr Gesamtabstieg 600m (60m mal 10 Strecken).
- **Bei/Über XXXX**: Ihre Zeit bei oder über einer bestimmten Höhenlage während Ihrer Aktivität (siehe „Höhenlageeinstellungen“ auf Seite 152 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion).

Herzfrequenz

- **Durchschnittsherzfrequenz**: Ihre durchschnittliche Herzfrequenz, die über die Laufzeit des Chronographen berechnet wird.
- **Maximale Herzfrequenz**: Die höchste aufgezeichnete Herzfrequenz während Ihrer Aktivität.
- **Minimale Herzfrequenz**: Die niedrigste aufgezeichnete Herzfrequenz während Ihrer Aktivität.
- **Zeit in Zonen**: Unter Berücksichtigung Ihrer Gesamttrainingszeit zeigt die Uhr, wieviel Zeit Sie in jeder der beiden Herzfrequenzzonen während Ihrer Aktivität verbringen (siehe „HFM-Einstellungen“ auf Seite 149 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion).
- **Durchschnittsherzfrequenz in Zonen**: Die durchschnittliche Herzfrequenz in jeder der beiden Herzfrequenzzonen.
- **Regenerierung**: Ihre Herzfrequenzänderung über eine

gewählte Zeitspanne, die am Ende Ihrer Aktivität aufgezeichnet wird (siehe „HFM-Einstellungen“ auf Seite 149 für Informationen zum Einstellen dieser Funktion). Wenn Sie den HF-Sensor tragen, können Sie im Modus Zusammenfassung eine Regenerierungsberechnung einleiten, indem Sie **START/SPLIT** drücken und halten.

Uhrzeit

- **Workout-Zeit**: Der Gesamtzeit Ihrer Aktivität während der Chronograph läuft. Die Workout-Zeit ist identisch mit der Zwischenzeit im Modus Chronograph.

GPS

- **GPS-Batterieleistung**: Der aktuelle Spannungspegel für den G+E-Sensor, der grafisch im Balkenformat angezeigt wird. Sie müssen den GPS-3D-Sensor tragen, um diese Information einzusehen. Wenn das Diagramm nur einen Abschnitt anzeigt (das Batteriesymbol ist auch auf der Uhrenanzeige sichtbar), sollten Sie die Batterie austauschen.

Beispiel zum Modus Zusammenfassung

Sie haben noch sechs Wochen, bis Sie in einem Halb-Marathon laufen. Dieser Halb-Marathon umfasst einen sehr anstrengenden bergauf führenden Abschnitt, der von 750m auf 1370m über NN ansteigt und dann wieder auf 915m über NN abfällt. Um Ihnen beim Training zu helfen, haben Sie sich für den nächsten Monat zwei Ziele gesetzt: 160 Kilometer zu laufen und einen Lauf pro Woche einzuplanen, bei dem Sie mindestens eine Höhe von 460m überwinden. Mit dem Modus Zusammenfassung können Sie den Kilometerzähler verwenden, um Ihre Gesamtentfernung für den Monat zu messen, und Sie können die vertikale Information verwenden, um sowohl den Gesamtaufstieg als auch die Zeit oberhalb von 750m für Ihren wöchentlichen bergauf führenden Lauf zu messen.

Modus Timer

INDIGLO-Nachtlicht

Signalton-Modus oder halten für Zeitanzeige

Timer starten

Leistungsdaten einsehen

Timer einstellen

Timer anhalten oder neu einstellen

Terminologie zum Modus Timer

Intervall-Training: Sie können Intervall-Training verwenden, um die Intensität während Ihres Trainings für bestimmte Zeitspannen zu variieren, was Ihnen letztendlich hilft, länger und härter zu trainieren. Der Modus Timer beinhaltet Zeitmessung für zwei Intervalle, I1 und I2, um Ihr Intervall-Training zu unterstützen.

Funktionen im Modus Timer

Mit dem Modus Timer können Sie eine feste Zeit einstellen, ab der die Uhr für maximal zwei Zeitmessungsintervalle (I1 und I2) nach Null abzählt (z. B. 10, 9, 8, …). Sie können den Timer einstellen, um zu stoppen, zu wiederholen oder nach dem Countdown zum Modus Chronograph, Vertikal oder Ziel zu wechseln.

Im Modus Timer können Sie **MODE** drücken, um die Anzeige zu einem anderen Modus umzuschalten, ohne den Betrieb des Timers zu unterbrechen. Das Timer-Symbol erscheint und zeigt den Timer-Betrieb an.

HINWEIS: Der Timer beinhaltet Einstellungen für zwei Intervalle. Wenn Sie jedoch eines der beiden Intervalle auf Null setzen, wird er nur mit einem Intervall arbeiten.

SO STELLEN SIE DEN MODUS TIMER EIN

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Modus Timer, siehe Seite 93, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein“.

Sie können die folgenden Werte für den Modus Timer einstellen:

- Zeit (Stunden, Minuten und Sekunden bis zu 99 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden).
- Aktion beenden (STOP, REPEAT oder CHRONO, VERTI oder FINISH).

SO BEDIENEN SIE DEN TIMER IM MODUS TIMER

1. Drücken Sie **START/SPLIT**, um den Timer-Countdown zu starten.

   Pausieren Sie den Countdown, indem Sie **STOP/RESET** drücken, setzen Sie den Countdown fort, indem Sie **START/SPLIT** noch einmal drücken, oder setzen Sie den Timer zurück, indem Sie **STOP/RESET** drücken und halten.
2. Wenn der Timer für jedes Intervall Null erreicht, ertönt ein kurzes Warnsignal.
3. Der Timer hört nach dem Warnsignal auf zu zählen, wenn er auf STOP eingestellt ist.

   ODER

Der Timer beginnt einen weiteren Countdown, wenn er auf REPEAT eingestellt ist, und zählt so lange weiter, bis Sie **STOP/RESET** drücken.

Die untere Zeile der Anzeige zeigt RPT und eine Zahl (z. B. RPT 2). RPT zeigt an, dass der Timer den Vorgang wiederholt, und die Zahl gibt an, wie oft der Timer den Wiederho - lungscountdown durchlaufen hat. Sie können auch das Wiederholungssymbol sehen, das anzeigt, dass der Timer auf Wiederholen eingestellt ist.

ODER

Der Timer wechselt in den Modus Chronograph, Ziel oder Vertikal, wenn er auf einen dieser Modi eingestellt ist. Das Moduswechsel-Symbol erscheint und zeigt an, dass der Timer nach Ablauf des Countdowns Modi wechselt.

HINWEIS: Der Timer wechselt nur dann in den Modus Chronograph, Ziel oder Vertikal, wenn Sie den Chronograph auf Null zurücksetzen und Sync Timer & Chrono deaktiviert ist (siehe „Handfreie Einstellungen“ auf Seite 153).

Wenn Sie den Timer so einstellen, dass er am Ende des Countdowns Modi wechselt, überträgt er nicht die im Modus Timer aufgezeichneten Informationen in den nächsten Modus und sie erscheinen nicht im Modus Zusammenfassung.

SO SEHEN SIE LEISTUNGSDATEN IM MODUS TIMER EIN

Wenn Sie Fitnesssensoren mit Ihrer Uhr verwenden, navigieren Sie durch die Leistungsdaten, indem Sie **DISPLAY** drücken und wieder loslassen.

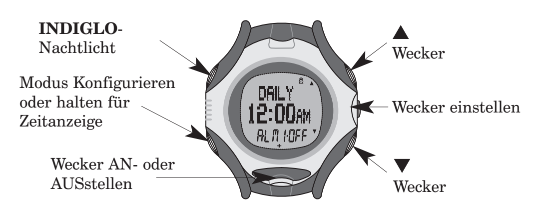
Zu den Einsichtsoptionen der Leistungsdaten für den Modus Timer gehören:

- **Herzfrequenz**: Aktuelle Herzfrequenz (erfordert den HF-Sensor)
- **Geschwindigkeit**: Aktuelle Geschwindigkeit (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Tempo**: Aktuelle Geschwindigkeit, ausgedrückt in Minuten pro gewählter Entfernungseinheit, wie z. B. Kilometer oder Meilen (erfordert den GPS-3D-Sensor).
- **Entfernung:** Zurückgelegte Entfernung während der Timer läuft (erfordert den GPS-3D-Sensor)
- **Höhe über NN:** Aktuelle Höhe über dem Meeresspiegelniveau (erfordert den GPS-3D-Sensor).

Beispiel zum Modus Timer

Als Teil eines Gesamtgesundheitsprogramms haben Sie sich als Ziel gesetzt, an vier Tagen pro Woche 30 Minuten zu laufen. Sie beginnen damit, 25 Minuten lang zu gehen und 5 Minuten lang zu laufen. Sie stellen I1 im Modus Timer auf 25 Minuten und I2 auf fünf Minuten, und dann beginnen Sie Ihren Workout. Wenn Sie nach 25 Minuten Gehen den Signalton hören, wissen Sie, dass es an der Zeit ist, Ihren 5minütigen Lauf zu beginnen. Mit der Zeit bauen Sie Ihre Laufintervalle auf, bis Sie in der Lage sind, die gesamten 30 Minuten zu laufen.

Weck-Modus



Funktionen im Weck-Modus

Sie können Ihre Uhr als Wecker für maximal fünf separate Weckoptionen verwenden. Wenn Sie einen Wecker stellen, erscheint das Wecker-Symbol im Modus Tageszeit. Das Wecksignal kann jeden Tag zur selben Zeit ertönen oder nur an Wochentagen, Wochenenden oder auch nur einmal (nützlich als Erinnerung an Termine).

Wenn die Uhr eine eingestellte Weckzeit erreicht, ertönt ein akustisches Signal, und das **INDIGLO**-Nachtlicht blinkt 20 Sekunden lang. Sie können das Signal zu diesem Zeitpunkt abschalten, indem Sie einen beliebigen Knopf der Uhr drücken. Wenn Sie das Signal nicht abschalten, bevor es abgelaufen ist, ertönt nach fünf Minuten ein Backup-Signal.

SO STELLEN SIE EINEN WECKER IM WECK-MODUS

Für Anleitungen zum Einstellen der Uhrenfunktionen, einschließlich Weck-Modus, siehe Seite 93, „So stellen Sie Uhrenfunktionen ein“.

Sie können die folgenden Werte für den Weck-Modus einstellen:

- ❖ Wecker Nummer (ALM 1 bis ALM 5).
- ❖ Weckstatus (OFF oder ON).

  Sie können auch **START/SPLIT** drücken, um den Weckstatus umzuschalten.

- Weckertyp (WEEKDAYS, WEEKENDS, ONCE oder DAILY).

  ein Wecksignal ertönt für DAILY jeden Tag zur gewählten Zeit, für WEEKDAYS Montag bis Freitag zur gewählten Zeit, für WEEKENDS Samstag und Sonntag zur gewählten Zeit und für ONCE nur einmal zur gewählten Zeit und schaltet sich dann automatisch ab.
- Weckzeit (Stunden, Minuten und AM/PM, wenn das 12-Stunden-Format für die Zeit eingestellt wurde).

HINWEIS: Wenn Sie eine Weckeinstellung ändern, wird der Wecker automatisch aktiviert.

Modus Konfigurieren



Terminologie zum Modus Konfigurieren

Schnelleinstellung: Wenn Sie nach Erscheinen des + Zeichens **START/SPLIT** drücken, können Sie sehr schnell die gebräuchlichste Einstellung für die Einstellungsgruppe ändern, ohne die gesamte Einstellungsprozedur einzuleiten.

HINWEIS: Im Abschnitt Modus Konfigurieren erscheint die Terminologie auch im Abschnitt für die Einstellungsgruppe, auf die sie zutrifft.

Einstellungsgruppen des Modus Konfigurieren

Verwenden Sie den Modus Konfigurieren, um Optionen einzustellen, die die Leistung anderer Uhrenmodi verbessern. Zu den Einstellungen des Modus Konfigurieren gehören sechs Einstellungsgruppen:

- **HFM-EINSTELLUNGEN**: Mit Herzfrequenzeinstellungen können Sie Zielzonen Ihrer Herzfrequenz einstellen.
- **G+E-EINSTELLUNGEN**: Geschwindigkeits- und Entfernungseinstellungen beeinflussen die Reaktion der Uhr auf Daten, die sie vom GPS-3D-Sensor empfängt.
- **HÖHENLAGEEINSTELLUNGEN**: Höheneinstellungen konfigurieren die Zielhöhenlage und berechnen Ausgleich und Aufstiegsgeschwindigkeit.

❖ **HANDFREIE EINSTELLUNGEN**: Handfreie Einstellungen bieten Optionen zum Konfigurieren der Uhr, um in Verbindung mit dem GPS-3D-Sensor automatisch zu arbeiten.

❖ **UHRENEINSTELLUNGEN**: Uhreneinstellungen bieten Optionen zum individuellen Einstellen des allgemeinen Uhrenbetriebs, einschließlich Daten oder Modi ausblenden.

❖ **EINHEITENEINSTELLUNGEN**: Mit dieser Gruppe können Sie die Anzeigeeinheiten für Entfernung (z.B. Kilometer oder Meilen) und Herzfrequenz (Schläge oder Prozent) festlegen.

SO STELLEN SIE FUNKTIONEN IM MODUS KONFIGURIEREN EIN

Im Gegensatz zu anderen Einstellungsfunktionen der Uhr sind die Einstellungsgruppen im Modus Konfigurieren in einer Menüstruktur angeordnet.

1. Drücken Sie **MODE**, bis der Modus Konfigurieren erscheint.
2. ▲ (**DISPLAY**) oder ▼ (**STOP/RESET**) drücken, um zur nächsten oder vorherigen Einstellungsgruppe zu wechseln.
3. **SELECT** (**SET/FORMAT**) drücken, um eine Einstellungsgruppe aufzurufen.
4. ▲ (**DISPLAY**) oder ▼ (**STOP/RESET**) drücken, um durch die Optionen in einer Einstellungsgruppe zu navigieren.
5. Drücken **SELECT** (**SET/FORMAT**) drücken, um eine Option in einer Einstellungsgruppe zu wählen. Auf diese Weise können Sie eine Einstellung ändern oder zur nächsten Ebene wechseln.
6. **+** (**DISPLAY**) oder **-** (**STOP/RESET**) drücken, um die Option in einer Einstellungsgruppe einzustellen.
7. **DONE** (**MODE**) drücken, wenn Sie mit dem Einstellen einer Option in einer Einstellungsgruppe fertig sind.
8. **DONE** (**MODE**) nochmals drücken, um zur Einstellungsgruppenebene zurückzukehren.

Optionen im Modus Konfigurieren

HFM-EINSTELLUNGEN



Konfigurieren Sie die folgenden Herzfrequenzeinstellungen:

❖ **TZ1 und TZ2**: Für jede der beiden Zielzonen können Sie eine von fünf vorgegebenen Herzfrequenzzonen anhand eines Prozentsatzes Ihrer maximalen Herzfrequenz wählen. Sie können jeden Grenzwert auch individuell an Ihre selbstgewählten oberen und unteren Grenzwerte anpassen. Da sowohl TZI als auch TZ2 gleichzeitig in Betrieb sind, erhalten Sie

nützlichere Daten, wenn Sie die Zonengrenzwerte so einstellen, dass sie nicht überlappen.

Für die Wichtigkeit von Aufzeichnungen der Herzfrequenz - informationen, siehe **Heart Zones Tools for Success**.

- **Hörbare Warnung**: Sie können einen Signalton festlegen, um Sie zu warnen, wenn Sie Ihre Herzfrequenzzone überschreiten, unterschreiten, über- oder unterschreiten, oder auch keine Warnung setzen.
- **Regenerierung**: Sie können die Regenerierungszeit auf eine Minute, zwei Minuten oder auf Aus stellen. Auf diese Weise können Sie bestimmen, wie schnell Ihre Herzfrequenz auf einen niedrigeren Wert am Ende Ihrer Aktivität zurückkehrt. Je schneller Sie zurückkehren, desto besser ist Ihre Fitnessstufe.
- **Maximale Herzfrequenz**: Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein. Dieser Wert wird verwendet, um fünf vorgegebene Herzfrequenzzonen zu berechnen und als Referenz für Ihre Herzfrequenz, ausgedrückt als Prozentwert des Maximums, zu dienen.

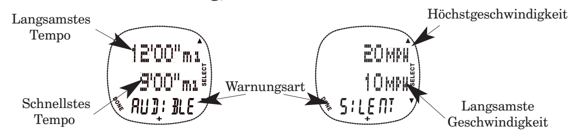
HINWEIS: Bevor Sie Ihre Herzfrequenzeinstellungen konfigurieren, siehe **Heart Zones Tools for Success** für Informationen, wie Sie Ihre maximale Herzfrequenz bestimmen.

GPS-3D SENSOR-EINSTELLUNGEN

Ausgleich: Ausgleichen ist nützlich, wenn Sie der Ansicht sind, dass die angezeigten Geschwindigkeits- oder Tempowerte zu ungleichmäßig erscheinen. Ausgleich wendet einen Durchschnitts-filter an und die angezeigten Geschwindigkeits- oder Tempowerte könnten deshalb langsamer auf Änderungen ansprechen.

Konfigurieren Sie die folgenden Geschwindigkeits- und Entfernungseinstellungen:

- **Zonentyp**: Stellen Sie die Uhr zum Aufzeichnen Ihrer Geschwindigkeit oder Ihres Tempos ein und um Sie zu warnen, wenn Sie zu langsam oder zu schnell sind (zu den Warnungen gehört eine hörbare Warnung, bei der ein Signalton ertönt, oder eine stumme Warnung, die blinkt).



HINWEIS: Geschwindigkeits- und Tempogrenzwerte können separat eingestellt werden. Stellen Sie z. B. Tempo-grenzwerte ein, um das Tempo Ihres Laufes zu kontrollieren und Geschwindigkeitsgrenzwerte speziell für Radfahren. Schalten Sie dann einfach zwischen den Einstellungen für jede Aktivität um.

- **Entfernungswarnung**: Stellen Sie die Uhr auf eine Warnung für Entfernungsintervalle ein. Sie können die Uhr z. B. so einstellen, dass jede zurückgelegte Meile angezeigt wird. Die Entfernungswarnung funktioniert nur, wenn der Chronograph läuft.
- **Geschwindigkeitsausgleich**: Schalten Sie den Geschwindig - keitsausgleich ein oder aus.
- **Tempoausgleich**: Schalten Sie Tempoausgleich ein oder aus.

HÖHENLAGEEINSTELLUNGEN

Ausgleich: Ausgleichen ist nützlich, wenn Sie der Ansicht sind, dass die angezeigten Höhenwerte zu ungleichmäßig erscheinen. Durch Anwendung eines Durchschnittsfilters sprechen beim Ausgleichen die angezeigten Höhenwerte langsamer auf Veränderungen an.

Konfigurieren Sie die folgenden Höhenlageeinstellungen:

- **Zielhöhe**: Stellen Sie die Zielhöhe so ein, dass Sie beim Überschreiten einer bestimmten Höhe gewarnt werden. Wenn Sie die Zielhöhe erreichen, ertönt ein Signalton und die Uhr startet die Zeitmessung. Wenn Sie sich unter der Zielhöhe bewegen, suspendiert die Uhr die Zeitmessung, bis Sie sich wieder über der Zielhöhe bewegen.
- **Maximale Höhe**: Stellen Sie die maximale Höhe so ein, dass Sie bei Überschreiten eines Höhenwertes, den Sie nicht überschreiten möchten, gewarnt werden. Wenn Sie Ihre Höhe

überschreiten, wird die Uhr solange einen Signalton erzeugen, bis Sie sich wieder unter Ihre maximale Höhe bewegen.

- **Ausgleich**: Schalten Sie Höhenausgleich ein oder aus.
- **Aufstiegsgeschwindigkeit aktualisieren**: Stellen Sie die Uhr auf die Zeit ein, in der die Aufstiegsgeschwindigkeit berechnet wird. Sie können Intervalle von 30 Sekunden, 1 Minute, 10 Minuten, 30 Minuten oder 60 Minuten wählen. Stellen Sie diese Funktion auf kürzere Intervalle für schnelle vertikale Aktivitäten, wie z. B. Ski fahren, oder längere Intervalle für langsamere Aktivitäten, wie z. B. Klettern.

HANDFREIE EINSTELLUNGEN

Handfreie Funktionen arbeiten zusammen mit dem GPS-3D-Sensor. Chronographfunktionen werden automatisiert, so dass Sie sich auf Ihr Training und nicht den Betrieb der Uhr konzentrieren können.

Konfigurieren Sie die folgenden handfreien Einstellungen:

- **Auto-Zwischenzeit**: Mit dieser Funktion kann der Chronograph automatisch Zwischenzeiten anhand von Intervallen nehmen (wenn Sie Intervalle im Modus Timer setzen) oder einer Entfernung, Höhe oder Zeit, die Sie einstellen. Sie können die Uhr z. B. so konfigurieren, dass sie jeden Kilometer eine Zwischenzeit nimmt. Nach Beendigung Ihrer Aktivität können Sie die Daten für jeden Kilometer dann im Modus Rundendaten vergleichen.

- **Auto-Start**: Mit dieser Funktion startet der Chronograph, wenn Sie sich bewegen. Es könnte einige Sekunden dauern, bis der GPS-3D-Sensor Ihre Bewegungen registriert, was die Startzeit geringfügig verzögert.
- **Auto-Stopp**: Mit dieser Funktion stoppt der Chronograph, wenn Sie sich nicht mehr bewegen. Es könnte einige Sekunden dauern, bis der GPS-3D-Sensor registriert, dass Sie sich nicht mehr bewegen, was die Stoppzeit geringfügig verzögert.

HINWEIS: Selbst bei Aktivierung können Sie den Chronographen weiterhin manuell starten und stoppen und manuelle Zwischenzeiten nehmen, ohne den handfreien Betrieb zu beeinflussen.

- **Sync Timer & Chrono**: Mit dieser Funktion können Sie den Timer und Chronographen auf gleichzeitiges Starten und Stoppen einstellen, so dass Sie Chronographdaten aufzeichnen können, wenn Sie den Timer verwenden.

  Sie müssen die Einstellung Sync Timer & Chrono deaktivieren, wenn der Timer nach einem Countdown im Modus Timer in den Modus Chronograph, Ziel oder Vertikal wechseln soll.

UHRENEINSTELLUNGEN

Konfigurieren Sie die folgenden Uhreneinstellungen:

- **Nachtmodus**: Bei Aktivierung schaltet sich das **INDIGLO**-Nachtlicht ein, wenn Sie einen beliebigen Knopf betätigen. Diese Funktion wird nach acht Stunden automatisch deaktiviert.

- **Stundensignalton**: Bei Aktivierung ertönt zu jeder vollen Stunde ein Signalton.
- **Knopfdrucksignal**: Bei Aktivierung ertönt bei jedem Knopfdruck ein Signalton.
- **Modus ausblenden**. Sie können die folgenden Modi ein- oder ausblenden oder deaktivieren: Vertikal, Ziel, Rundendaten, Zusammenfassung, Timer, Navigieren, Wegpunkte oder Wecker. Wenn Sie z. B. den Modus Navigieren ausblenden, sehen Sie keine Informationen dieses Modus, es sei denn, Sie verwenden den GPS-3D-Sensor. Wenn sie den Modus Navigieren deaktivieren, erscheint er erst wieder, nachdem Sie ihn über den Modus Konfigurieren aktivieren.
- **Daten ausblenden**: Sie können wählen, ob leere Daten von jedem Fitnesssensor ein- oder ausgeblendet werden. Wenn Sie z. B. nur den HF-Sensor für Ihr Training verwenden und festlegen, dass leere GPS-3D-Sensordaten ausgeblendet werden, sehen Sie keine Informationen zur Geschwindigkeit, da die Geschwindigkeitsdaten den Einsatz des GPS-3D-Sensors erfordern.

EINHEITENEINSTELLUNGEN

Auto-Einheiten (Einsatz empfohlen): In den Einheiteneinstellungen können Sie Geschwindigkeit, Tempo, Höhenlage und Nordreferenz auf Auto setzen. Jede auf Auto gesetzte Einheiteneinstellung folgt der Einheiteneinstellung für Entfernung.

Auto-Einheiten (Einsatz nicht empfohlen): Auto sollte nicht verwendet werden, wenn Sie unterschiedliche Einheiten für Geschwindigkeit, Tempo oder Höhenlage wollen.

Eine Läuferin wählt üblicherweise Kilometer für ihre Einheiteneinstellungen. Aber wenn Sie einen Marathon läuft, ändert Sie die Entfernungseinheit auf Meilen (ein Marathon ist immer 26,2 Meilen lang), aber sie wählt die Einheiteneinstellung Kilometer für ihr Tempo. Während des Marathons kann die Läuferin ihre Entfernung in Meilen einsehen, um mit den Kurspunkten im Rennen übereinzustimmen, aber sie kann ihr Tempo in den vertrauteren Kilometerwerten einsehen, um ein besseres Verständnis ihrer Schnelligkeit zu haben.

Konfigurieren Sie die folgenden Einheiteneinstellungen:

- **Entfernung**: Legen Sie fest, ob die Entfernung in Kilometer, Meilen oder nautischen Meilen angezeigt werden soll.
- **Geschwindigkeit**: Legen Sie fest, ob die Geschwindigkeit in Kilometer pro Stunde (KPH), Meilen pro Stunde (MPH), nautischen Meilen (NM) oder Auto angezeigt werden soll.
- **Tempo**: Legen Sie fest, ob das Tempo in Kilometer, Meilen, nautischen Meilen oder Auto angezeigt werden soll.
- **Höhe über NN**: Legen Sie fest, ob die Höhe in Meter, Fuß oder Auto angezeigt werden soll.

- **Nordreferenz**: Stellen Sie die Nordreferenz auf Geografisch Nord oder Magnetisch Nord.
- **Herzfrequenz**: Stellen Sie die Uhr zur Anzeige Ihrer Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) oder als Prozentsatz Ihrer maximalen Herzfrequenz ein (%MAX). Die gewählten Herzfrequenzeinheiten erscheinen in allen Herzfrequenzdaten der Uhr, einschließlich den Zielzonen der Herzfrequenz.

HINWEIS: Wenn Sie Einheiten während eines Workouts ändern, werden die Geschwindigkeits-, Tempo- und Entfernungsdaten für die neu gewählten Einheiten korrekt sein.

Pflege & Wartung

Batteriewechsel

ACHTUNG: UM BESCHÄDIGUNGEN AN DER UHR ZU VERMEIDEN, SOLLTEN SIE DIE BATTERIE NICHT SELBST AUSWECHSELN. TIMEX EMPFIEHLT, DIE BATTERIE DURCH EINEN UHRENHÄNDLER ODER JUWELIER AUSTAUSCHEN ZU LASSEN.

Falls Sie die Batterie selbst wechseln möchten, sind folgende Schritte sorgfältig zu befolgen:

1. Legen Sie die Uhr mit dem Glas nach unten auf eine ebene Arbeitsfläche.
2. Trennen Sie die beiden Uhrenarmbandhälften mit einem kleinen, flachen Schraubenzieher.

HINWEIS: Die Rückseite der Uhr (Gehäuserückseite) muss in derselben Richtung angebracht werden, in der sie entfernt wurde, damit das Summerelement nach Wiedereinbau korrekt funktioniert.

3. Entfernen Sie die vier Schrauben, mit denen die Gehäuserückseite befestigt ist, mit einem 00-Kreuzschlitz - schraubenzieher und legen Sie sie zur Seite. Entfernen Sie vorsichtig die Gehäuserückseite und legen Sie sie zur Seite.

ACHTUNG: LEGEN SIE DIE UHR IMMER MIT DEM GLAS NACH UNTEN AUF IHRE ARBEITSFLÄCHE. WENN SIE DIE UHR UMDREHEN, UM SCHRAUBEN ODER GEHÄUSERÜCKSEITE ZU ENTFERNEN, KÖNNEN DIE KLEINEN ELEKTRISCHEN ANSCHLÜSSE IM INNERN DER UHR VERLOREN GEHEN.

4. Öffnen Sie vorsichtig die Batterieklammer und entfernen Sie die Batterie.

5. Legen Sie eine neue CR2430-Zelle in das Batteriefach und stellen Sie dabei sicher, dass die „+“ Kennzeichnung nach oben zeigt.
6. Befestigen Sie die Batterieklammer.
7. Ersetzen Sie die Gehäuserückseite und vergewissern Sie sich, dass die schwarze Dichtung richtig in der Gehäuserille liegt und dass die Gehäuserückseite korrekt mit der Uhr ausgerichtet ist, damit der Summer mit den internen Anschlüssen funktioniert (siehe den Hinweis nach Schritt 2).
8. Befestigen Sie vorsichtig die Bänder, so dass das kürzere Teil mit der Schnalle an den oberen Ösen befestigt ist.

INDIGLO-Nachtlicht

Die für das **INDIGLO**-Nachtlicht verwendete Elektroleuchttechnik beleuchtet das gesamte Zifferblatt bei Nacht und Dunkelheit.

Wasserbeständigkeit

Ihre Uhr hält einem Druck von 5,93 bar stand (entspricht einer Tiefe von 50 m unter dem Meeresspiegel). Die Uhr ist bis zu 50 m wasserbeständig, solange Glas, Knöpfe und Gehäuse intakt sind.

ACHTUNG: UM WASSERBESTÄNDIGKEIT ZU BEWAHREN, UNTER WASSER KEINE KNÖPFE DRÜCKEN.

Obwohl Ihre Uhr wasserbeständig ist, ist sie keine Taucheruhr. Die Uhr sollte nach Kontakt mit Salzwasser mit klarem Wasser abgespült werden.

HINWEIS: DIESES GERÄT ZEIGT IHRE G-+E- ODER HERZFREQUENZDATEN **NICHT** UNTER WASSER AN.

Gesetzliche Information

Internationale Timex-Garantie (Beschränkte Garantie für die USA)

Die Timex Corporation garantiert, dass Ihre Uhr für die Dauer EINES JAHRES vom Original-Verkaufsdatum frei von Herstellermängeln ist. Timex und ihre Tochtergesellschaften weltweit erkennen diese internationale Garantie an.

Bitte beachten Sie, dass Timex nach eigenem Ermessen die Uhr durch Installieren neuer oder gründlich überholter und überprüfter Komponenten reparieren bzw. durch ein identisches oder ähnliches Modell ersetzen kann.

ACHTUNG: DIESE GARANTIE BEZIEHT SICH NICHT AUF MÄNGEL ODER SCHÄDEN IHRES PRODUKTES:

1) wenn die Garantiezeit abgelaufen ist;
2) wenn das Produkt ursprünglich nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurde;
3) wenn Reparaturen nicht von TIMEX durchgeführt wurden;
4) wenn diese durch Unfälle, unbefugte Eingriffe oder unsachgemäße Behandlung entstanden sind; sowie auf

5) Etui, Zusatzteile oder Batterie. Timex kann einen Austausch dieser Teile in Rechnung stellen.

DIESE GARANTIE UND DIE DARIN ENTHALTENEN ABHILFEN GELTEN EXKLUSIV UND ANSTATT JEGLICHER ANDERER GARANTIEN; AUSDRÜCKLICHER ODER STILLSCHWEIGENDER ART, EINSCHLIESSLICH DER STILLSCHWEIGENDEN GARANTIE DER HANDELSÜBLICHEN QUALITÄT ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK. TIMEX HAFTET NICHT FÜR SONDER-, NEBEN- ODER FOLGESCHÄDEN.

Einige Länder und Bundesstaaten erlauben keine Einschränkungen stillschweigender Garantien und keine Einschränkungen von Schadensersatzansprüchen, so dass diese Einschränkungen nicht unbedingt auf Sie zutreffen. Diese Garantie gibt Ihnen bestimmte Rechte. Darüber hinaus haben Sie u.U. weitere Rechte, die je nach Land oder Bundesstaat unterschiedlich sind.

Um den Garantie-Service in Anspruch zu nehmen, senden Sie Ihre Uhr, mit ausgefülltem Original-Reparaturgutschein als Anlage, an den Hersteller, eine Tochtergesellschaft oder den Einzelhändler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben. Ausschließlich für USA und Kanada: legen Sie den ausgefüllten Original-Reparaturschein oder eine schriftliche Erklärung mit Namen, Adresse, Telefonnummer, Ort und Kaufdatum bei. Schicken Sie zusammen mit Ihrer Uhr folgenden Betrag für Porto- und Verpackung ein (hierbei handelt es sich nicht um Reparaturkosten): in den USA, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über US$ 7,00; in Kanada, einen Scheck

oder eine Zahlungsanweisung über CAN$ 6,00; und in GB, einen Scheck oder eine Zahlungsanweisung über UK£ 2,50. In allen anderen Ländern werden Ihnen die Porto- und Verpackungskosten in Rechnung gestellt.

ACHTUNG: FÜGEN SIE DER SENDUNG KEINE ARTIKEL MIT PERSÖNLICHEM WERT BEI.

USA: Zusätzliche Garantieinformationen erhalten Sie unter der Nummer 1 800 328 2677. **Kanada:** wählen Sie 1 800 263 0981. **Brasilien:** wählen Sie 0800 168787. **Mexiko:** wählen Sie 01-800-01-060-00. **Für Zentralamerika, die Karibik, Bermuda und die Bahamas:** wählen Sie (501) 370 5775 (USA). **Asien:** wählen Sie 852 2815 0091. **Für Großbritannien:** wählen Sie 44 020 8687 9620. **Portugal:** wählen Sie 351 212 946 017. **Frankreich:** wählen Sie 33 3 81 63 42 00. **Deutschland:** wählen Sie +43 662 88 92130. **Mittlerer Osten und Afrika:** wählen Sie 971 4 310850. **Alle anderen Länder:** Wenden Sie sich bitte für Garantieinformationen an Ihren örtlichen Timex-Händler oder Timex-Großhändler.

INTERNATIONALE TIMEX-GARANTIE— REPARATURSCHEIN

Original-Kaufdatum:______________________________
(Fügen Sie eine Kopie der Kaufunterlagen bei, falls verfügbar)

Käufer:______________________________
(Name, Adresse und Telefonnummer)

Kaufort:______________________________
(Name und Adresse)

Rückgabegrund: ______________________________

DIES IST IHR REPARATURSCHEIN. BITTE BEWAHREN SIE IHN SICHER AUF.

Service

Sollte Ihre Uhr je eines Services bedürfen, senden Sie sie entsprechend der Ausführungen in der Internationalen Timex-Garantie an Timex oder senden Sie sie an: Anschrift:

HotLine Watch Service		HotLine Watch Service
1302 Pike Avenue	ODER	P.O. Box 2740
North Little Rock, AR 72203		Little Rock, AR 72203

Teilnehmende Timex-Händler können Ihnen einen voradressierten Uhrenreparatur-Versandumschlag zur Verfügung stellen, um Service ab Werk zu erhalten. Siehe die Internationale Timex-Garantie für bestimmte Anleitungen zu Pflege und Service Ihrer Uhr.

Für Service-Fragen wählen Sie die Nummer 1 800 328 2677.

Sollten Sie ein Ersatzband oder Armband benötigen, wählen Sie 1 800 328 2677.

FCC-Hinweis (USA) / IC-Hinweis (Kanada)

Timex Corporation bestätigt, dass die nachstehenden Produkte, einschließlich aller Komponenten des Timex Bodylink-Systems, den relevanten Richtlinien der FCC Teil 15 und Industry Canada für Geräte der Klasse B wie folgt entsprechen:

Fitnesssensoren

PRODUKTNAMEN

- **Geschwindigkeits- und Entfernungssystem** GPS-Sende-/Empfangsgerät Serie M8xx/M5xx/M1xx
- **Herzfrequenzmonitorsystem** HFM-Sender Serie M8xx/M5xx

PRODUKTTYPEN

Beabsichtigter Strahler

Diese Geräte erfüllen alle Anforderungen des Teils 15 der FCC-Richtlinien. Die Betriebnahme unterliegt den folgenden zwei Bedingungen: (1) Das Gerät darf keine gefährlichen Interferenzen verursachen, und (2) das Gerät muss empfangene Interferenzen aufnehmen, einschließlich solcher, die die Funktion beeinträchtigen könnten.

Modell	FCC ID-Nr.	Zertifizierungsnr.
M821 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXHRM	481.021.492A
M515 Herzfrequenzmonitor	EP9TMXM515	3348A-M515
M850 Monitor Geschwindigkeit + Entfernung	EP9TMXM850	3348A-12181
M185 Monitor Geschwindigkeit + Entfernung	EP9TMXM185	348A-M185

Leistungsuhr

PRODUKTNAMEN

- **Uhrenempfänger** HFM/Geschwindigkeit+Entfernung Serie M8xx/M5xx
- **Datenschreiber** HFM/Geschwindigkeit+Entfernung Serie M5xx/M1xx

PRODUKTTYP:

Unbeabsichtigter Strahler

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten der digitalen Geräte der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Richtlinien. Diese Grenzwerte wurden aufgestellt, um angemessenen Schutz vor schädlichen Störungen in Wohngebieten zu bieten. Das Gerät erzeugt, verwendet und strahlt HF-Energie aus, und wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung verwendet wird, kann es zu schädlichen Störungen im Funkbetrieb führen. Sollte dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursachen, was durch Aus- und Einschalten des Gerätes ermittelt werden kann, ist der Anwender verpflichtet, die Störung durch Neuausrichten oder Umstellen der Antenne zu korrigieren oder den Abstand zwischen Gerät und Empfänger zu vergrößern.

ACHTUNG: Alle Änderungen oder Modifizierungen am o. a. Gerät, die nicht ausdrücklich von der Timex Corporation genehmigt wurden, könnten die Berechtigung des Benutzers zum Betrieb des Gerätes für ungültig erklären.

HINWEIS DER INDUSTRIE KANADA: Dieses Digitalgerät der Klasse B entspricht der kanadischen Norm ICES-003. Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.